

KÖRFUKNATTLEIKSÆFINGAR 7 til 9 ára

Námskeiðshaldari: Körfuknattleiksdeild Þórs.

Aldur: Stelpur og strákar f. 2016 - 2018.

Áhersla á alhliða hreyfingu, leiki, körfuboltaþrautir og fjör.

Tímabil : 10. júní til 11. júlí - 4x í viku, mánud.- fimmtud.,
frá kl. 8:30:00 - 9:30.

Verð: 15.500 kr. eða 6.000 kr. fyrir eina viku.

Þjálfari: Sigrún Elfa Ágústsdóttir og aðstoðarmenn

Skráning og upplýsingar: Davíð Arnar, dabbigusta@gmail.com.



KÖRFUKNATTLEIKSÆFINGAR 10 til 12 ára

Námskeiðshaldari: Körfuknattleiksdeild Pórs.

Aldur: Stelpur og strákar f. 2013 - 2015.

Áhersla á alhliða hreyfingu, leiki, körfuboltaþrautir og fjör.

Tímabil : 10. júní til 11. júlí - 4x í viku, mánud.- fimmtud.,
frá kl. 12:00 - 13:15.

Verð: 16.500 kr. eða 6.000 kr. fyrir eina viku.

Þjálfari: Sævar Elí Kjartansson og aðstoðarmenn

Skráning og upplýsingar: Davíð Arnar, dabbigusta@gmail.com.



KÖRFUKNATTLEIKSÆFINGAR 13 til 17 ára

Námskeiðshaldari: Körfuknattleiksdeild Pórs.

Aldur: Stelpur og strákar f. 2008 - 2012.

Áherslur í hverri viku:

Vika 1: Skottækni. **Vika 2:** Vörn. **Vika 3:** Fráköst.

Vika 4: Sókn. **Vika 5:** Tækniæfingar.

Einnig verður 2x í viku plyometrics drillur og
3x í viku styrktaræfingar inní þessum æfingum

Tímabil : 10. júní til 11. júlí - 5x í viku, mánud.- fimmtud.,
frá kl. 16:10 - 17:40 og föstud. 12:30 - 14:00.

Verð: 25.500 kr. eða 7.500 kr. fyrir eina viku.

Þjálfari: Davíð Arnar Ágústsson

Skráning og upplýsingar: Davíð Arnar, dabbigusta@gmail.com.

